



Baos mit veganem Hähnchenschnitzel

und Teriyaki-Auberginengemüse



30-40min



2 Personen

Baos sind zarte Hefebrötchen, die durch Dampfgarung eine wunderbar flaumige Textur erhalten. Sie lassen sich mit allerlei leckeren Dingen füllen, ähnlich wie ein Hotdog - oder ein sehr fluffiger Taco. Wir füllen sie heute mit einem leckeren Karottensalat, verfeinert mit einem Dressing aus veganer Mayo und Thai-Basilikum. Auch das Hähnchen ist hier rein pflanzlich, dazu gibt es Teriyaki-Röstgemüse.

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 1 Aubergine
- 25ml Teriyakisauce ^{1,4}
- 1 Päckchen Poke-Gewürzmischung ³
- 10g Thai-Basilikum
- 1 Päckchen vegane Mayonnaise ^{2,5}
- 4 asiatische Hefebrotchen ¹
- 2 vegane Hähnchenschnitzel ¹

- 1EL Tomatenketchup
- 1TL Senf²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe

Nährwertangaben pro Portion
Energie 0kcal



4. Hefebrötchen dämpfen

2. Gemüse backen

5. Schnitzel braten

3. Karottensalat zubereiten

6. Baos fertigstellen

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(c50c8b7b2cc2cf9ff925edec0ee94c0d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8bed43dc33ecdde61e2f76c8f5517125_img.jpg\)](#) [!\[\]\(047f882704cdc566325d0a83645d692e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4f39bb1f5d124de68e2d5e309adc07d7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9956dc689101f4d2cd02413c5e727ccb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f293f70caa7f2c4cb2f08341cb68c804_img.jpg\)](#) [!\[\]\(889c96933eab7e124704cd0811cfce2f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a38d6bea5485490491491668e37eb4a5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bfd07621377a4931de51ee314ac50756_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a1389356c7eaa72a9a281e4ce28be641_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7f1476810635fe25c315690bfae66bc3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5fa677da38c9b62bc948a86379364ece_img.jpg\)](#) [!\[\]\(25c37b1d39c7b9008e879404e9416330_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8a5b4a2f38ecbbc03f499da998d8aa7b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(30af4617324beedbc55db01f271db74b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8fe32f5b4b69e9a5dfaadeba9575853a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(56cc38f3ac77597523222d9d5df77202_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7aef3c3aa200bd092587fe490452a979_img.jpg\)](#) [!\[\]\(09fcc4adb068e0fc7590f7fc33b3e40d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ace3db7070e01ac967336e907108345c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d59cc8021073d266a6782864afb56c7d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2e4413f839c0b501114c6e2d383baebf_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2db586ed118e53abe145de00cc786e9a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0c78cda01e0af6c136d98a5354c2cb7d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e299faa039d0fd0f16ab5483457e54d0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(11a3412db6bd2d9e5d39138f68bea05b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(68c4b131fe112a21e34efaa0819983e8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6389ddb350bf34a3ddd31f1f8af01258_img.jpg\)](#) [!\[\]\(20e1a0c2dd3ed4b58fd3b537c09474b5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ef801b502cf7e94e57ea970949c2f854_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ffb4beadc5bbf5a2aa20bdbce7c8de0c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7cca283ed01ead88b4d111edd66e8874_img.jpg\)](#) [!\[\]\(97780130373a0ece5c1d25842deec2bf_img.jpg\)](#) [!\[\]\(75acb4c4d62d57ce95f29a80062b00fd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(52664fbeabc08297253a2f5575a7797f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(32c2eb709cf2b2071b9546b304c91b04_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4d5cb21f3f4d2b05be5951e3b65bedc3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9d6e8bda9f7627f615c72356b57fc5c4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2d718023ec3e13e607fac5f035fd12d0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a6d7ff113c7b4083cc7f17154116b831_img.jpg\)](#) [!\[\]\(00310b943df7e10b8c1ed5721bbde3bf_img.jpg\)](#) [!\[\]\(158fb19cf0ab98f77bf30bef7198ba20_img.jpg\)](#) [!\[\]\(55d12e13c1126589618196b87d04fc67_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d5fdcf5927a40bfcf8bd16a0ef309edb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d46ab608cfbd16e8003ff6ac3776bf5b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9a0bb5ede0b5b2212ad2b8a0972f73a3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4c34355a1ee74da2db38ee8f1ecb44e9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(aa6ac69450528f6a6b59abc13aca69c9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8c9d18f0eb70652adf427f5ea3a18e93_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bc915d224d7d0f7ab6df6597b7900ca5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6bdc87e6c87039d6daa9c48425b2b23d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3c789f725e36c4cb98b49e027ff19c9d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ecb05500d9ce201a8712dbe31553c22e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0c787c02b9915e6b31f244bcc121f5b5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c12943ee9f00e9dec6f71909ae5d0b50_img.jpg\)](#) [!\[\]\(550ed494c30fd14b88b74f32435a384e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ad158d1be189b56c82c976c9d319a100_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7027f47cc534e22b182d7e6878548eef_img.jpg\)](#) [!\[\]\(991f5773fab4090a761d38acf792973e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1ab0a8a920cb04862e3cbb2db1169b22_img.jpg\)](#) [!\[\]\(49f2a8e74cc5d2e2f2a3703f6260469d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(22140cd9be7ebb3db48b31e3600d3651_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e6308c483a81eef1d1d38989dd395067_img.jpg\)](#) [!\[\]\(45b0b99a565e29718b9ae80252712a61_img.jpg\)](#) [!\[\]\(cab78f4027df7b45fca7944310e94b2a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7fcfb1f6442ea40420cbeafc270a0421_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1ed5cf4597fb2b1a9d91e552c8f923ca_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b6ec846404c5d9be15154237461d6361_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4435866d984515346fed6e95b19ff507_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2f84d61fb4762e084172d1686c8cab0e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(50f4a3228d912dd24718b3b3042f4b54_img.jpg\)](#) [!\[\]\(26e1dcbbba1296d8c71b1c87927c5e95_img.jpg\)](#) [!\[\]\(dabfd3e75b9847aea6d1226744a2f196_img.jpg\)](#) [!\[\]\(02decc3ca93b30f9c92947dc67babaa5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(58aa701baec74065779b9932125bc820_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a62439f5a14fd80e3049941b1ef41d73_img.jpg\)](#) [!\[\]\(68374041e06e1759d6aeb486a5d46073_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1bde35217470aae99bd352aa6c925729_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9131a88cfe9774ac1db1860aab3968d3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5a1d3c2e7a7768d753b5e8472f783c63_img.jpg\)](#) [!\[\]\(35421d7d4af55ed4d38ee108275bc823_img.jpg\)](#) [!\[\]\(21c96b4aa27b966fb26b35ee6ccbf1eb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(cf16329974c7a71ea307c2151a2a2d28_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9b1eb928c6384820917ae790b77d2eb3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b538917a85601dd1f3f1c068eff62c48_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e7e947b5ad814a1ea7aafd386449df54_img.jpg\)](#) [!\[\]\(95f5e4a986bc8939dfb43df33b138d28_img.jpg\)](#) [!\[\]\(83fc71e376165147e563318507d8687d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b003c1f74e3d47f70e703532771d55a0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3cfb4e9981aa6cd4a1e61c9a11f0fad8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b1c85119f90f7f641c958b91e233c877_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f272a39050063da1f92b1f8b04c6b413_img.jpg\)](#) [!\[\]\(404c1102171a107bfa85d3a6450aded4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f19da8db8758400d49edd123d844dd59_img.jpg\)](#) [!\[\]\(58303364b45b829b7ea7cc072ebe6ac2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(44b1760d3754d06d2c09f3ebd2fc11ff_img.jpg\)](#) [!\[\]\(59f37ed273d40a59dd16d6a09340d3e6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4b8f6497b4b2f5438a2ef8aecf2cfd00_img.jpg\)](#) [!\[\]\(fbaa7a6122d1e6cd4446bc23327b9e10_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f37de7aba3ae305fea7c05c571e63171_img.jpg\)](#) [!\[\]\(cb152371a7f71001d46afcf2b80b1cc3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5793a7267d80e1c87e6affd51dffd561_img.jpg\)](#) [!\[\]\(81c53b016972fb885a6dc45badabeea1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(82f3b8a29b1ffa300ad4c0eab07a338d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c9b963f241fdfb64bb81c64a268079e7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(128c3073ff519d18cd68d64b3643c2f1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5206ec41916a3e61f1c4118868f5f559_img.jpg\)](#) [!\[\]\(951999895d9a361452569d29b6cbc911_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d11695c464d4e8a77b66ebc1ca972b5b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5dc6be11cf4aa853b2f406c2e72446d3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f4d84649382121b6abb5e45dc1db58c7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(259fc242f3bddc2d1873e1255abd5b31_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1da71418107e7f5e5708641f37b1f219_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ddd7298f3cc039f6e94e137900afb27c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(753243afa0cfe67b488e9b91a3b37364_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d0b15a43bb13fa020b8b7126c1852bfc_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f800b58c950244493550ba2df8d13373_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2731049192c39a7f03226a25eef84cc8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0a2b5aeb159d8f6dbe7285aaa29fcd8e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5424263f401a99b09d5c9275e8abf916_img.jpg\)</](#)